



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
R3.6.1 発行  
Vol.105

みなさん、いかがお過ごしでしょうか？お配りしたヒマワリの種、先日訪問時に「芽が出たよー!!」と教えていただき、うれしい気持ちになりました。今は小さくて可愛い芽が、夏に大輪の花を咲かせるのがとても楽しみです(^▽)/  
コロナ禍ですが、季節の移り変わりを感じたり、小さな幸せを見つけていきたいですね。

## 元気のもと!!

「第13回」

初めは米沢の雪の多さに驚きましたが、今はきれいな雪景色が大好きです。これから米沢で頑張っていきます!!



1個 100円  
です!!



娘さんが作った QR  
コード!!  
ストアーズでネット販  
売も行っています♪

頑張っているよ！ウキウキしちゃう！など、みなさんが楽しくて元気になっちゃう『元気のもと!!』  
今回は『ママのおだいご』(丸の内一丁目)を紹介します。

福島市から避難されている安齋美穂さんが5月に OPEN しました。

国産鶏むね肉 100%の、ペット用のヘルシーで美味しい手づくりジャーキー  
『つきのごほうび』を無人販売しています。

ももとは自分の家で飼っているワンちゃんのために、安心・安全・そして、鮮度の良いものを!!と作り始めたそうです。

普段食卓にのせている国産鶏を使っているの、私たちが食べることが出来ます…と言うことで、早速試食させて頂きました!!パリパリしていて、噛めば噛むほど味が出て美味しい😊鶏むね肉だからヘルシーなのも嬉しいです。

「生活支援相談員より」

明るい笑顔と優しい話し方が魅力的な安齋さん。

取材には娘さんと愛犬の暁君(詳しくは今月のペット♡をご覧ください)も一緒に参加してくれました。安齋さんと娘さんの息ぴったりな説明。会話から仲の良さが伝わってきました😊旦那さんも縁の下の力持ち。それぞれの得意な事で安齋さんの挑戦を支える素敵なお家族です。

旦那さん手づくりの看板!!

お金を入れるところが工夫されていて可愛いです(♡^▽^)



## 「町のお地蔵さん」(健康一口メモ) コロナ時代と治癒力ー心の反応性を鎮める

瞑想は、免疫力を高めるという多くの研究報告があります。そのメカニズムは解明中ですが、思い当たるふしがあります。瞑想は、心の反応性を鎮める働きをします。臨床的には、この心の反応性が強度に起こっているときに、薬も効きにくく、症状も解消しにくい印象があります。自己否定、自分いじめ、被害者意識、心の傷による怨恨感情にとらわれるなど、こういう反応に心が占められているとき、回復力、自然治癒力が発揮されにくくなっている。

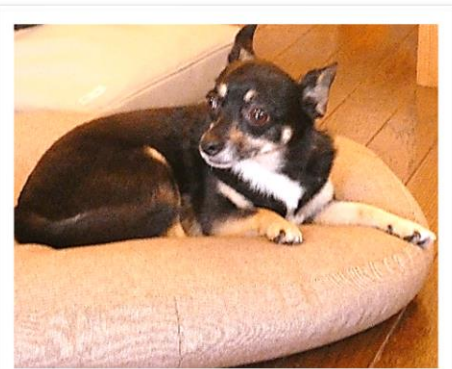
症状の有無にこだわり、その消退にこだわる人がいます。そういう人は、不思議と症状が長引き治りにくい印象があります。症状は一つのアラームでもあり、症状はどういう軌道修正を求めているのか聴き入りつつ、いつも通りの自分がいつも通りの日常を送れるように努めているような人のほうが治りがいい。

瞑想は、究極的には方法論化できないと思います。昨今、瞑想が流行っていますが、方法論にとらわれすぎないことがその秘訣です。いい、悪いの評価を介在させずに、心のなかの出来事を見つめよと語られますが、評価をしないことにこだわると、それが反応を作ってしまう。我々は、意識的にも、無意識的にも様々な反応が起こっています。それは、誰にしても、解決されていない心の傷があるからだと思います。だから心の反応を止めようという一つの反応によって、その反応は止められません。ネガティブな思考を、別の思考で追い払おうとしてもできなかった経験は誰もがもちでしょう。心にどういった反応が起こっているのかを、ただ見守ることができるときに、どういった悪いの評価が起こっているかをただ見つめるときに、その反応は静まっていきます。

だから瞑想とは、座禅による実践ではなく、日常的な実践として生きられる何かです。ただ、見つめる、感じることの偉大さと可能性を感じます。

Dr.小林 恒司

## 今月のペット♡



米沢市丸の内、安齋家のワンちゃん

暁(あかつき)君、4歳です。

2015年に本屋大賞を受賞した、上橋菜穂子さんの『鹿の王』に出てくる、主人公が乗っている鹿の名前から名付けたそうです。

子供が大好きな甘えん坊。眠るときは、安齋さんの腕枕と一緒にスヤスヤ😴

## 米沢の伝統野菜&料理シリーズ No.2 ひょう(スベリヒユ)

ひょうは、中国では「長命菜・長寿菜」と呼ばれ、日本の古文書からも薬効がうかがえます。利尿・解毒などに効くとされています。また外用薬としては、あせもや湿疹の子供の湯浴に効くとされています。置賜では、夏バテしないようにとひょうのおひたしを酢醤油などで食べます。また、干して保存したひょうを正月に「ひょっとしていいことがあるように」と食べる習慣があります。

### ひょう干し

干すときは、茎が赤くなる前の若いうちに収穫して干します。

戻し方は、水をはった鍋にひょうを入れて火にかけ、沸騰したら火を消してそのまま置きます。そして、お湯に手を入れられるくらいに冷めたら数回水洗いをします。

戻したひょうは食べやすい大きさに切り、油揚げや人参、干しいたけ、さつま揚げ等と一緒に煮物にします。白滝や、打ち豆などを入れても美味しいです。



## 6月のイベント情報



7日(月)	① 10:30~12:00 ② 12:00~14:00	マザーズお仕事相談会 ① セミナー(予約必要) ② 個別相談(予約不要)	ハローワーク米沢 4階会議室
8日(火)・22日(火)	10:00~12:00	子育てサロンばらだいす	東部コミュニティーセンター
12日(土)	9:30~13:00	ヘルシーイタリアン料理教室	万世コミュニティーセンター
13日(日)	10:30~12:00	サトシンさん絵本ライブ	川西町フレンドリープラザ
16日(水)	9:30~	心の健康相談	置賜総合支庁
18日(金)	10:30~12:00	赤ちゃんサロンかんがるう	置賜総合文化センター
25日(金)	9:30~15:30	さくらんぼ狩りと まほろばの里(高島)巡り	すこやかセンター
27日(日)	① 15:00~15:25 ② 15:30~16:00	パソコンであそぼう	米沢市児童会館

※福島県相談窓口、きっさ万世は未定です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合がございますので、お問い合わせの上よろしくお願いたします。



☆上記予定は申し込みや参加費などが必要なものもあります。

詳しくは米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせください。 Tel 0238-24-7881

#### 編集後記

畑仕事が忙しい時期になりましたね。訪問先でも、畑仕事をされてる方から苗のこと野菜のこと花のこといろいろ教えて頂きますが、あのうぐいす豆が、グリーンピースと同じ豆のえんどう豆を甘く煮たものだったことを知ったときは、とても衝撃でした!!みなさんは知っていましたか?